暮らしの調べが聴こえる

今を生きるひとの思いを量り、想いを巡らす令和の都市生活者コラム

season 2

第二回「望む暮らし方」徹底比較

High-Life

公益財団法人ハイライフ研究所
令和３年６月
主任研究員 福與 宜治

都市生活者意識調査などのデータを「個人の暮らし」に役立てるためのコラムです。

ハイライフ研究所の都市生活者意識調査結果を興味の入口として、データや事象を「個人の暮らし」に役立てる試みのコラムです。仕事のことはしばらく忘れ「自分の人生や世間との間柄をちょっとよくする」視点で数字に表れる人の意識と向かい合ってみてください。

「思いあたる節がある」とか「同じように考えているひとは意外と少ない」とか「自分と同じように考えている人は多いが果たしてそれでいいのかな」とか、何か気づくことがあればうれしく思います。

『都市生活者』。人が多く集まる場所に住み、そこには楽しい交流もあれば面倒くさい摩擦も、無関心もある。情報や商品が集まり、活発に交換が行われる。お金が溢れている人と貧困に苦しむ人が交差点ですれちがう。喜劇もあれば悲劇もある。マーケティングで描かれる都市生活はいつも美しい。でも日々の現実はもっと切実であったり、退屈であったりもする。

『生活』とは「よく生きること」。私たちは賢者と愚者の間をいったりきたりしながら生きる営みを続ける。そしてよく生きるためのヒントはいつも「他者」の声の中にある。そのひとつが数字から聴こえてくる「暮らしの調べ」。

お読みいただき、少しでも個人の暮らしのお役に立てれば幸いです。

いまを生きるひとの呼吸と「自分」

都市に生きるひとの鼓動と「自分」

	生活実感 生き方		
暮らしの現状	衣	食	住
健康	情報	収入・支出 資産	仕事
家庭	余暇	老後	ひととのかかわり
	新型コロナウィルス	社会	

◇主に使用するデータ、ハイライフ研究所「都市生活者意識調査2020」の調査要領
○調査対象：東京30km圏在住の満18歳～79歳一般男女○標本数（有効回答数）：1465サンプル
○調査方法：インターネット調査　○調査時期：2020年10月21日～11月10日
○調査項目：右の四角に囲まれた生活分野の現在と意識　○標本抽出　(株)インテージ　マイティモニター

特集

「望む暮らし方」徹底比較。

今回は「都市生活者意識調査」を基に、
生活者の望む生き方や暮らし方を探る。
手掛かりはすべて「〇〇したい」で結ぶ
２８の選択肢。
男女それぞれ、年代で特徴はあるのか。
生活満足度、世帯構成や年収の高低で、
差はあるのか。
「望む生き方」徹底比較。
そこから聴こえる心の声に耳傾けたい。

調査対象の年齢階層別誕生年と、世代の特徴

2020年の年齢階層	誕生年	中央年齢者誕生年	中央年齢者の年齢と西暦年						
			15歳	25歳	35歳	45歳	55歳	65歳	75歳
18-29歳	1991年ー2002年	1995年	2010年	2020年					
30代	1981年ー1990年	1985年	2000年	2010年	2020年				
40代	1971年ー1980年	1975年	1990年	2000年	2010年	2020年			
50代	1961年ー1970年	1965年	1980年	1990年	2000年	2010年	2020年		
60代	1951年ー1960年	1955年	1970年	1980年	1990年	2000年	2010年	2020年	
70代	1941年ー1950年	1945年	1960年	1970年	1980年	1990年	2000年	2010年	2020年

2020年の年齢階層	誕生年	各年代の特徴（時代背景）
18-29歳	1991年ー2002年	インターネットが当たり前の環境で育ったZ世代（1990年代中盤以降生まれ）を含む。
30代	1981年ー1990年	物心ついた頃からデフレ経済。ゆとり教育世代。リーマンショックと前後した就職期を経験。
40代	1971年ー1980年	団塊ジュニア（1971～1974）を含む。バブル崩壊後の就職氷河期を経験したロスジェネ世代。
50代	1961年ー1970年	男女雇用機会均等法（1986年）施行で女性の社会進出が進む。バブル消費を自ら享受した最後世代。
60代	1951年ー1960年	高度経済成長期に子供時代を過ごし消費の多様化を体現した世代。ユーミン、サザン世代。
70代	1941年ー1950年	団塊世代（1947～1949・広義1951まで）と1960年代の高度経済成長を支えた戦中戦後生れ世代。

望む生き方・暮らし方を構成する要素。信条と心情、その間に横たわる「事情」。

ひとは「どんな暮らし方・生き方をしたいか」問われたとき、何を手掛かりに答えるのだろうか。次の三つの要素を瞬時に処理し自らにあてはまるか否かを判断すると私は考える。

「信条」長期に形成してきた信じる事柄。
「心情」短期（現在）心の中で思う事柄。
「事情」両者の間に横たわる人生の喜怒哀楽。成功、挫折、病気、別離などの通過体験あるいは現在の私というもの。

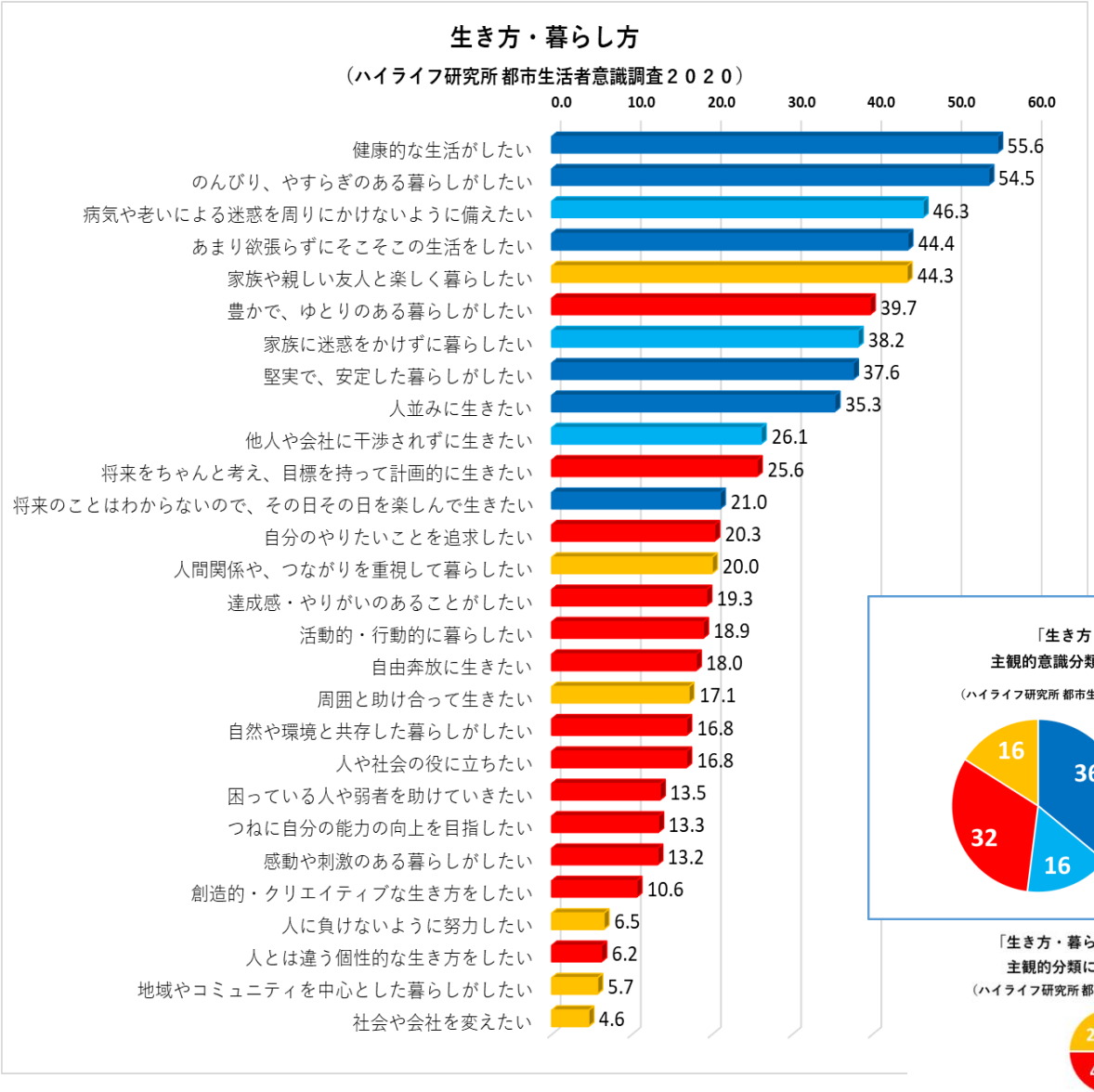
そこには、行動として実践しているものもあれば、必死に獲得したいものもある。そして「希望」も「諦観」もある。

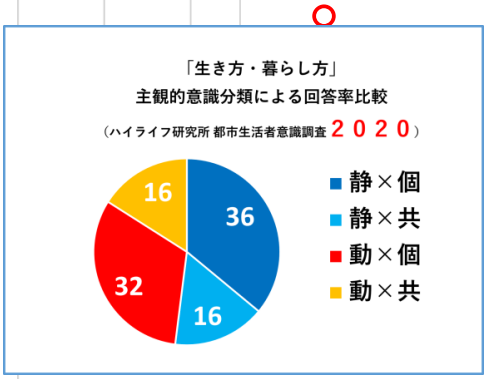
調査結果を紹介すると「そんなもんだろうな」と感じる方もいるはずだ。しかし、自分にとって大切な誰かの答えと思えばことは単純でなくなる。ここでは個人の事情には踏み込めない。従って属性別の異なりや傾向をみることで心の声に迫る。

年代、世代、時代。その影響を俯瞰する。他者の心の在処を少しでも理解する為に。

「年代」現在の年齢階層。
つまりライフステージから解釈を加える。
「世代」生まれた時期を同一とする塊。
同時代を同年齢で生きてきた故の共通項から解釈を加える。
「時代」単身世帯の増加、格差の広がり、今日の社会の特徴に注目し世帯構造別、収入別比較を試みた。コロナ禍前との変化にも目配せしている。
他者を理解する一助となれば幸いである。

「望む暮らし方」全体傾向を読む。





健やか、やすらぎ、家族や周囲への配慮。

「健ヤカニ、ノンビリト、欲張らず、安ラギノアル毎日ヲスゴシ、イズレクル老イニモソナエ、迷惑ヲカケズ、家族ヤ友達ト仲ヨク楽シク生キテイク、ソンナクラシヲワタシハシタイ」棒グラフで示した上位五つを詩を真似て並べるとこうなる。つつましく市井を生きる人々の姿が浮かび上がる。下位に並ぶ暮らし方にも目を配り、もう少し掘り下げてみよう。選択肢の文脈や語彙を基に主観的分類をして色分けを行った。分類軸は「静と動」ふたつめが「個と共」だ。「静」は穏やかさや守り、「動」は積極さや攻めにつながる想念。「自」は己の在り方、「共」は人との関わり方についての考え方を示したものと定義した。

（生き方、暮らし方の四分類）

■静×個 ■静×共 ■動×個 ■動×共

人生の本質を問いかける生活者の選択。

四分類別に足しあげた回答率の構成比を円グラフをご覧いただきたい。

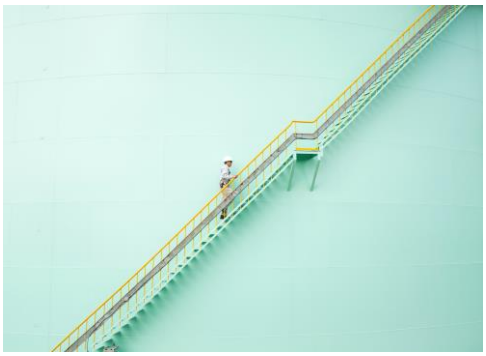
■静×個、■動×個の順で大きい。両者の違いは選択肢の数との関係に端的に表れる。■は選択肢数が少なく、その少ない選択肢に「そうおもう」が集中している。一方で■は選択肢数が多いが回答は分散している。■も含め、棒グラフでは下位に分散しているのだ。以下、解釈。

■■「静」の領域は誰にでも共通する良く生きるための要素であり、日常の中にこそ人生があると直感するものである。

■■「動」の領域は人生を輝かせる要素、未来を志向する要素であり、人それぞれに欲求の方向は有無を含め分散している。

未来を描きづらい時代を生きる生活者は静かな生活に人生の本質をみているのかもしれない。ハレ（非日常）とケ（日常）、人生の物語はハレの中に求めがちだがケの中にこそあると気付かされる。

「望む暮らし方」男性年代別。



○左図ランキングの見方
・男性各年代の中で回答率の高かった上位５つの「望む暮らし方」を列挙。うち、年代間で最も高いものは赤字とした。
・順位のない枠内は、年代内で上位に入らなかったが、年代間で最も高い率を示したもの。つまり赤字項目はその年代の特徴を示すことになる。

男性１８ー２９歳

1	自由奔放に生きたい	28.9%
2	あまり欲張らずにそこそこの生活をしたい	27.4%
2	他人や会社に干渉されずに生きたい	27.4%
4	のんびりやすらぎのある暮らしがしたい	25.2%
4	家族や親しい友人と楽しく暮らしたい	25.2%

男性３０代

1	豊かでゆとりのある暮らしがしたい	48.4%
2	のんびりやすらぎのある暮らしがしたい	46.1%
3	健康的な生活がしたい	44.5%
4	家族や親しい友人と楽しく暮らしたい	31.3%
4	病気や老いによる迷惑を周りにかけないように備えたい	31.3%
	将来をちゃんと考えて目標をもって計画的に生きたい	25.8%
	自分のやりたいことを追求したい	25.0%
	達成感・やりがいのあることがしたい	24.2%

男性４０代

1	のんびりやすらぎのある暮らしがしたい	49.0%
2	健康的な生活がしたい	43.0%
3	豊かでゆとりのある暮らしがしたい	40.4%
4	家族や親しい友人と楽しく暮らしたい	35.8%
5	あまり欲張らずにそこそこの生活をしたい	35.1%

男性５０代

1	のんびりやすらぎのある暮らしがしたい	54.1%
2	健康的な生活がしたい	47.4%
3	あまり欲張らずにそこそこの生活をしたい	43.6%
4	病気や老いによる迷惑を周りにかけないように備えたい	41.4%
5	家族に迷惑をかけずに暮らしたい	36.1%

男性６０代

1	健康的な生活がしたい	60.2%
2	病気や老いによる迷惑を周りにかけないように備えたい	56.1%
3	のんびりやすらぎのある暮らしがしたい	53.1%
4	あまり欲張らずにそこそこの生活をしたい	50.0%
5	家族に迷惑をかけずに暮らしたい	43.9%

男性７０代

1	健康的な生活がしたい	83.1%
2	病気や老いによる迷惑を周りにかけないように備えたい	73.0%
3	家族に迷惑をかけずに暮らしたい	65.2%
4	あまり欲張らずにそこそこの生活をしたい	58.4%
5	のんびりやすらぎのある暮らしがしたい	57.3%
	家族や親しい友人と楽しく暮らしたい	56.2%
	堅実で安定した暮らしがしたい	46.1%
	人並みに生きたい	50.6%
	将来のことはわからないのでその日その日を楽しんでいきたい	29.2%
	人間関係やつながりを重視して暮らしたい	31.5%
	活動的・行動的に暮らしたい	20.2%

年代特徴を示す二十代・三十代・七十代。

「自由に生きたい」。若者らしい生き方願望が二十代の特徴だ。「自分のやりたいこと・やりがいのあること」を「目標をもって計画的に」。仕事の経験を積み、ふと立ち止まり、先の長い将来の人生を見据える眼差しを感じさせるのが三十代の特徴だ。「健康的で」「のんびりやすらぎのある暮らしを」「家族に迷惑をかけることなく」過ごしたい。想像しよう。彼らは忙しく過ごした時期を越え、体が訴える切実な痛みを抱えながら、周囲に気を配り、死を身近に感じ、人生の実りの時期をより充実させたいと感じている。生き方・暮らし方を示す言葉がリアルさを増して迫ってくるのが七十代の特徴だ。

そして四十代から六十代。各年代とも同じような言葉が並ぶ。しかし言葉の内側に宿る意味の違いがあるのだと思う。

のんびりやすらぎのある暮らしって何？

四十代。世代としては団塊ジュニア、ロスジェネ世代。経済的には良い時代を経験していない。そんな中でスキルを磨き頑張ってきた。仕事のリーダー格だ。おじさんとも呼ばれる。日本の平均年齢は約四十七歳。まだ若いはずだが忙しくて疲れている。**のんびりやすらぎたい**。五十代。バブル消費を謳歌した最後の世代。出世の先は見えている。とはいえ定年退職、晴れてリタイア夢の夢。親の介護も現実だ。これからは七十歳まで働くらしい。少しは**のんびりやすらぎたい**。六十代。ユーミン、サザン世代。高齢者雇用促進の真っただ中で過ごしてきた。かつての経験は通用しない。新人になったつもりで楽しみながら働こう。でもそろそろ**のんびりやすらぎたい**。解釈は人それぞれ。だが、やすらぎを求める心が人を動かす活力だと信じたい。

「望む暮らし方」女性年代別。

○左図ランキングの見方
・女性各年代の中で回答率の高かった上位５つの「望む暮らし方」を列挙。うち、年代間で最も高いものは赤字とした。
・順位のない枠内は、年代内で上位に入らなかったが、年代間で最も高い率を示したもの。つまり赤字項目はその年代の特徴を示すことになる。

女性１８ー２９歳

1	家族や親しい友人と楽しく暮らしたい	55.4%
2	のんびりやすらぎのある暮らしがしたい	46.8%
3	健康的な生活がしたい	43.9%
4	豊かでゆとりのある暮らしがしたい	39.6%
5	人並みに生きたい	34.5%
	達成感・やりがいのあることをしたい	23.0%

女性３０代

1	家族や親しい友人と楽しく暮らしたい	64.0%
2	健康的な生活がしたい	62.4%
3	のんびりやすらぎのある暮らしがしたい	60.8%
4	豊かでゆとりのある暮らしがしたい	54.4%
5	病気や老いによる迷惑を周りにかけないように備えたい	45.6%
	将来をちゃんと考えて目標をもって計画的に生きたい	41.6%
	自分のやりたいことを追求したい	24.0%
	自由奔放に生きたい	24.0%

女性４０代

1	健康的な生活がしたい	65.8%
2	のんびりやすらぎのある暮らしがしたい	61.6%
3	家族や親しい友人と楽しく暮らしたい	54.1%
4	堅実で安定した暮らしがしたい	53.4%
5	豊かでゆとりのある暮らしがしたい	50.0%

女性５０代

1	のんびりやすらぎのある暮らしがしたい	71.4%
2	病気や老いによる迷惑を周りにかけないように備えたい	62.7%
2	健康的な生活がしたい	62.7%
4	あまり欲張らずにそこそこの生活をしたい	51.6%
5	家族に迷惑をかけずに暮らしたい	47.6%

女性６０代

1	病気や老いによる迷惑を周りにかけないように備えたい	79.1%
2	健康的な生活がしたい	78.0%
3	あまり欲張らずにそこそこの生活をしたい	72.5%
4	のんびりやすらぎのある暮らしがしたい	68.1%
5	家族に迷惑をかけずに暮らしたい	62.6%
	人並みに生きたい	50.5%
	他人や会社に干渉されずに生きたい	34.1%

女性７０代

1	健康的な生活がしたい	82.7%
2	病気や老いによる迷惑を周りにかけないように備えたい	80.8%
3	のんびりやすらぎのある暮らしがしたい	70.2%
4	あまり欲張らずにそこそこの生活をしたい	67.3%
5	家族に迷惑をかけずに暮らしたい	65.4%
	堅実で安定した暮らしがしたい	59.6%
	将来のことはわからないのでその日その日を楽しんでいきたい	37.5%
	自分のやりたいことを追求したい	24.0%
	人間関係やつながりを重視して暮らしたい	29.8%
	活動的・行動的に暮らしたい	30.8%

年代特徴を示す「家族や友人と楽しく」。

「家族や親しい友人と楽しく暮らしたい」。全体では男性の約３５％に対して女性は５４％と約２割上回る志向だ。女性で４割以下の年代は存在しない。若い頃、特に３０代は結婚、出産と家族形成期を迎える人も多いことからその志向はピークとなる。以下、年代特徴をみよう。「達成感・やりがい」と「家族や友人と楽しく」。向上心と人的交流重視が２０代の特徴だ。「自分のやりたいことを」「自由奔放に」。自由と自立を目指し、生き方を模索する３０代の姿が映し出される。将来へ向け「堅実で安定した」人生を求める４０代、そして「病気や老い」との関わりがリアルに浮上する５０代。６０代の「他人に干渉されずに」にはリタイアした夫との関係も垣間見える。「健康的に・迷惑かけず、活動的に・やすらぎ求め」。７０代はとても意欲的だ。

「豊かでゆとりのある」と現実の狭間で。

二十代。世代としてはＺ世代。母親は男女雇用機会均等法が施行された頃に同年代で今は五十代のバブル消費謳歌世代だ。三十代。物心ついた頃からデフレ社会。リーマンショック時に就職期を迎えた。デジタル化が進む中、日本の企業は世界の中でその存在感を弱めていった。

先行き不透明な時代の中に生きたが故か若い女性は「豊かでゆとりのある暮らし」を求めている。結婚はそれを保証しない。多様な可能性の中からライフコースを選び「豊かさとゆとり」を得る。そのためには「目標をもって計画的に」自分を成長させることだと考えているのだろう。一方、団塊世代を含む七十代。女性の健康寿命は約７５歳。平均寿命８７歳との差は約十二年。男性よりも長い。健康寿命を意識せざるを得ない世代だ。「健康的な生活がしたい」の重みが違う。

「望む暮らし方」前年・生活満足世帯・収入比較。

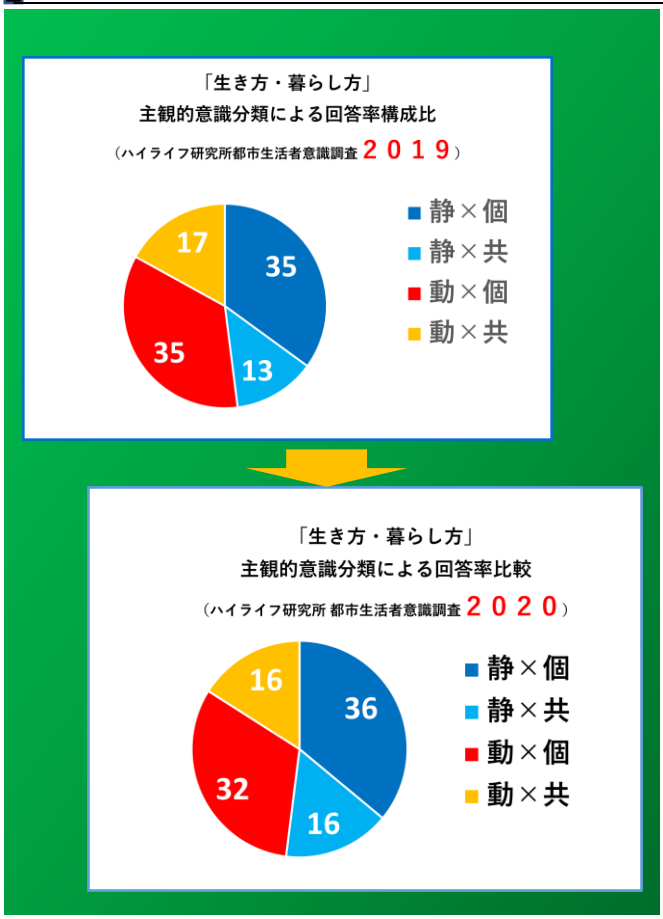
コロナ禍前とコロナ渦中、心の変化は？

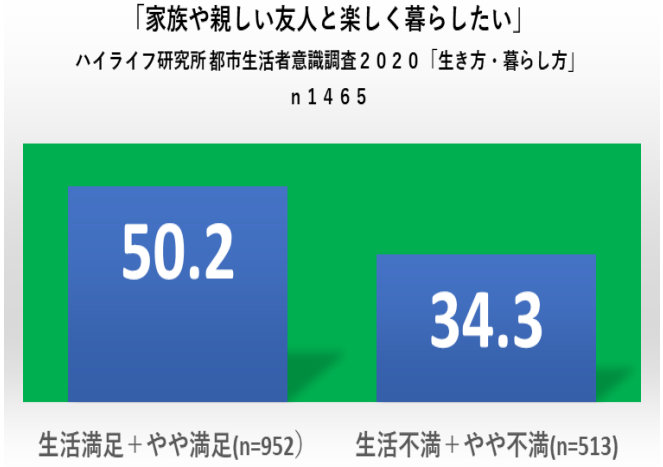
2020年。調査時点は、新型コロナウィルス感染症流行の渦中だ。コロナ禍前の昨年から「望む生き方・暮らし方」に変化はあるだろうか（2020−2019年小数点以下四捨五入）。

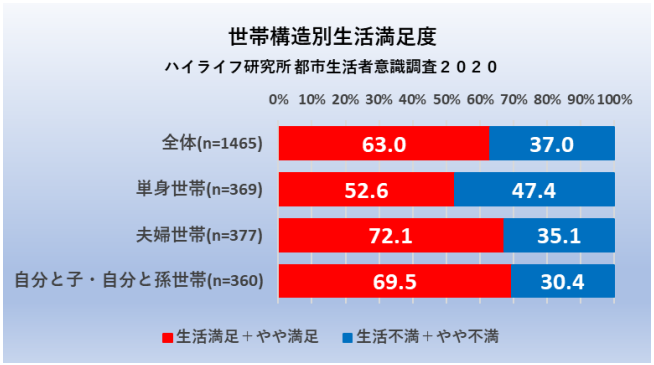
増加したのは、「あまり欲張らずにそこそこの生活をしたい」＝プラス12％「病気や老いによる迷惑をかけないように備えたい」＝プラス10％減少したのは、「将来をちゃんと考え目標を持って計画的に生きたい」＝マイナス8％「将来のことはわからないので、その日を楽しんで生きたい」＝マイナス7％

一見、相反する生き方項目が僅かながらも減少している。両者に共通する「将来」という言葉が、やや遠のいた心情を表していると解釈しよう。増加項目には当たり前と思っていた日常が変化したことによる気づきをうかがわせる。

全体の傾向をつかむ為、分類軸（静・動・個・共）での構成比変化をみよう。長期的に形成される信条が短期の心情に勝るのか、大きな変化は確認できないが「動」（積極・攻め）から「静」（守り・穏やか）へややシフトしていることが円グラフの面積から読み取れる。コロナ禍が収束し、以前の日常が戻り、近未来が前倒しされた「新たな日常」と混ざり合った時、人びとの「望む生き方・暮らし方」はどう動くのだろうか。







「生活満足」と「望む生き方」。

生活満足層と生活不満層の「望む生き方、暮らし方」の違いの有無をみた。満足度との因果関係はわからない。回答の傾向に差はみられるのか。大きな差はみられなかった。ただし、一項目を除いて。

唯一「家族や親しい友人と楽しく暮らしたい」で開きが認められる。これには単身世帯と家族世帯の生活満足度の差が関係している可能性もある。同居の有無は日々の暮らしの中で家族との関わり方の濃淡が異なり「望む暮らし方」に影響を及ぼすからだ。ただし単身世帯と一括りにしたが、未婚、離別、死別、独立など事情は様々だ。同居はせずとも家族がいる人も少なくない。一方で生活不満層の中に人間関係の悩みを抱えている人が多い可能性もある。ここでその答えは追えないが、シングル化社会の進展、その中での家族のカタチ、生き方暮らし方はどう変容するのか、気になるところだ。

統計データでみる暮らしの今、雑記。

世帯の家族類型別で傾向をみる。

では実際のところ世帯構造別で「望む生き方・暮らし方」の差はあるのか。三つの同居形態を取り上げ、回答率の差が大きい項目をピックアップした。「周りに迷惑をかけない」「家族や親しい友人と楽しく暮らしたい」など、人間関係に関わる項目が単身世帯において顕著に低い傾向がここでも確認される。

世帯年収別で傾向をみる。

２００万円未満と１０００万未満までの年収階層比較でも目立つのは「家族や親しい友人と楽しく暮らしたい」の隔たりだ。金が人間関係への希望に隔たりを作るのか（貧困・孤立）、良好な人間関係を望む生き方が富を生むのか、高齢者の孤独か、求める楽しい暮らしは別の場所にあるのか、それが問題だ。（了）

世帯構造別で差のある「生き方・暮らし方」

	単身世帯	夫婦世帯	自分と子・自分と孫の世帯	（全体）
	n 369	n377	n360	n1465
病気や老いによる迷惑を周りにかけないよう備えたい	40.9	59.8	48.2	46.3
あまり欲張らずにそこそこの生活をしたい	38.8	48.4	48.8	44.1
堅実で安心した暮らしがしたい	30.6	45.2	40.7	37.6
家族に迷惑をかけずに暮らしたい	29.0	45.2	41.3	38.2
家族や親しい友人と楽しく暮らしたい	28.5	49.7	57.9	44.3

■世帯別 高い　■世帯別 低い

世帯年収別で差のある「生き方・暮らし方」

	200万未満	400万～600万円未満	800万～1000万円未満	（全体）
	n 77	n235	n139	n999
家族に迷惑をかけずに暮らしたい	53.2	43.8	41.7	44.6
他人や会社に干渉されずに生きたい	37.7	26.0	23.7	25.1
人並みに生きたい	32.5	40.0	24.5	34.0
家族や親しい友人と楽しく暮らしたい	29.9	44.7	50.4	44.5
将来のことはわからないので、その日を楽しんで生きたい	28.6	20.9	15.1	20.6

■世帯別 高い　■世帯別 低い

平均年齢に想うこと。

「望む生き方・男性 年代別」の中で日本の平均年齢約四十七歳と記した。少子高齢化により平均年齢も、ここまで引き上げられた。実生活や仕事では実年齢や年齢構成比の方に有用性があるだろう。しかし周囲を見渡した時、また自分を振り返るとき、ヘイキンネンレイには心理に与える影響がある。そもそも、今、どこまでが若者か、大人って何だ。四十にして惑わず、などという境地にはなかなか至らない。昔の四十歳は随分大人に見えたという人も多いだろう。大人のコドモ化を憂う人もいる。しかし少子化の時代、ひとり一人の心の中の「子ども」・「若者」含有量を蓄えて活力にするという生き方・暮らし方があってもよいと思う。四十七歳は社会を構成する一員として、折り返し点に立ったばかりだ。

人口の年齢構造推移をあらためて眺める。

国立社会保障・人口問題研究所の「人口の年齢構造に関する指標」から、日本の平均年齢の推移がわかる。

２０２０年六十歳となった人が生まれた１９６０年、平均年齢は約二十九歳。同様に四十歳となった人が生まれた１９８０年の平均年齢は約三十四歳。さらに二十年後の２０００年には約四十一歳、そして現在に至る。数年後には五十歳を超えることになる。

２０２０年五十歳の人が生まれた年の男性の平均寿命は六十九歳、就職前後の二十歳のときの平均年齢は現在の約十歳下で三十七歳だ。いつ生まれても五十歳は五十歳。積み重ねてきた人生の時間は変わらない。だが将来設計もさることながら今を生きる気分が違って当然である。（第二回　了）

人口の年齢構造と平均年齢・平均寿命推移

年次	人口割合（%）			平均年齢	平均寿命＊	
	0－14歳	15－64歳	65歳以上	（歳）	男性	女性
１９４０年	36.7	58.5	4.8	26.6	－	－
１９５０年	35.4	59.7	4.9	26.6	63.6	67.8
１９６０年	30.0	64.2	5.7	29.1	65.3	70.2
１９７０年	23.9	69.0	7.1	31.5	69.3	74.7
１９８０年	23.5	67.4	9.1	33.9	73.4	78.8
１９９０年	18.2	69.7	12.1	37.6	75.9	81.9
２０００年	14.6	68.1	17.4	41.4	77.7	84.6
２０１０年	13.1	63.8	23.0	45.0	79.6	86.3
２０１９年	12.1	59.5	28.4	47.4	81.4	87.5

資料：国立社会保障・人口問題研究所　人口の年齢構造に関する指標
＊厚生労働省令和元年簡易生命表